

# Infermeres i emocions, un maridatge ineludible





# Des de quan les emocions?

*Racionalisme*



*Intel·ligència emocional*



*Sigues positiu!!*



*Surt de la teva zona de confort!!*

TODO LO QUE QUIERES EN LA VIDA ESTÁ FUERA DE TU ZONA DE CONFORT

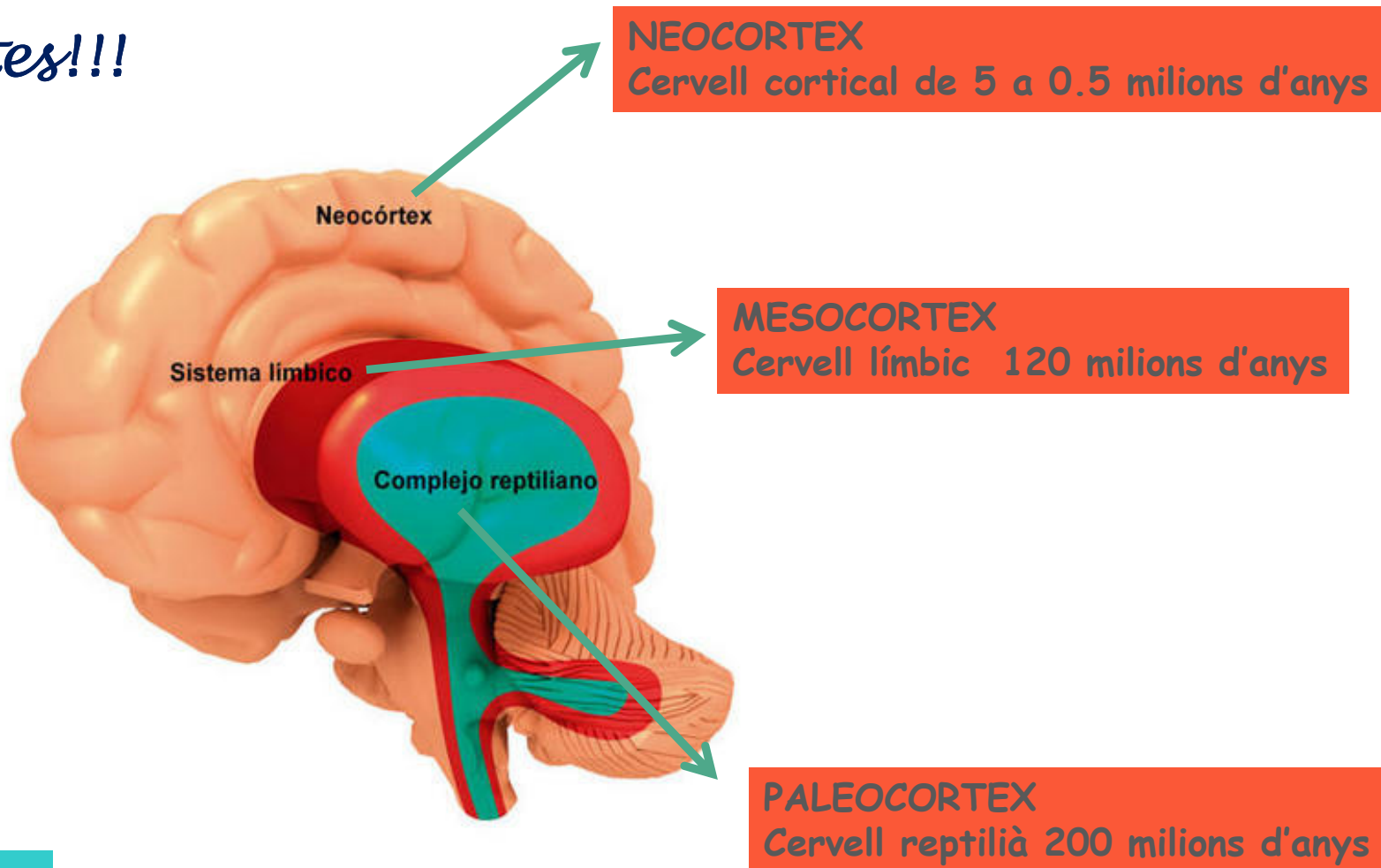
ROBERT ALLEN

@neopublicistas

*Canvia seràs més feliç!!*

# Components de sèrie...

*Innates!!!*



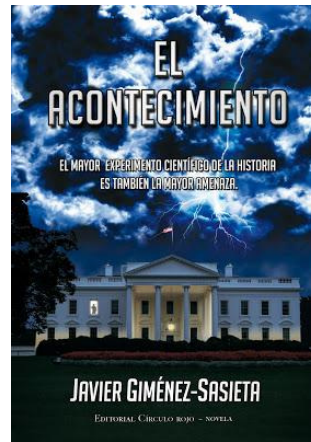
# Components accessoris...



Educació  
Experiències  
Creences  
Valors

*Al llarg de la vida...*

# El prototip



Emoción



Mentre el prototip funciona ..

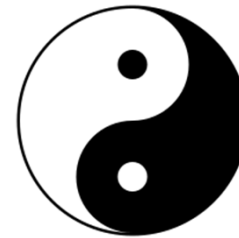
# El quadre de comandament



*Quan s'activa?* Experiència subjectiva de l'emoció

*Intensitat* Segrest emocional

*Freqüència* Malestar o benestar



# *La majoria de la gent...*

*El que hem après a casa o ...*

- *El que hem provat i ens funciona*
- *El que li funciona a algú que conec*
- *No pensar*
- *Pensar en positiu*
- *Cercar una distracció*
- *Ludopaties*
- *Meditar*

*El que passa és que si la intensitat o la freqüència són altes...*

# Alguns tips de manteniment



- *Identificar* el que ens passa
- *Posar-li nom*
- *Explicar-ho ens humanitza i enforteix*

# Alguns tips de manteniment



- *Acceptar* l'emoció que estem sentint
- *Ser hospitalaris, si o no vindrà a visitar-nos. Ve de sèrie*

# *Alguns tips de manteniment*



- *No fiquis dièsel si és sense plom 95*
- *Si sents tristesa no forcis estar alegre...*

# *Alguns tips de manteniment*



- *No pretenguis dominar una emoció des de la raó*
- *Deixa que passi, segueix fent coses*

# Alguns tips de manteniment



- *Estic bé perquè estic malament*

